



Nombre de alumnos: FRANCISCO JAVIER ARGUELLO HERNANDEZ

Nombre del profesor: ALFREDO AGUSTIN VAZQUES PEREZ

Nombre del trabajo: CUADRO SINOPTICO

Materia: NUTRICION CLINICA

Grado: 3

Grupo: A

Principios de nutrición y dieta

Conceptos generales

- Dieta conjunto de alimentos, platillos y bebidas consumidas
- La dieta habitual mexicana ,frijoles, maíz, verduras y frutas
- Previene enfermedades cardiovasculares porque es baja en grasas
- La dieta puede requerir modificaciones y ajustarse a la enfermedad

Micronutrientes

- Son nutrientes que cumplen con funciones energéticas
- Se encuentran en forma de polímeros
- Debe ser dirigidos para que el organismo los pueda utilizar
- También es conocido como glúcidos

Agua y electrolitos

- Agua compuesto orgánico constituido por dos átomos
- Es un disolvente inerte
- Sirve de transporte en la sangre y la linfa, regula la temperatura
- El organismo la pierde atreves de la orina, sudor, y las heces

Energía

- Comer moderadamente para tener un peso estable
- Comer bien previene muchas enfermedades como, obesidad etc.
- Si el peso es el adecuado se considera que la energía con sumida en la necesaria.
- E l aporte de energía sirve para el funcionamiento del corazón, del sistema nervioso

Recomendaciones nutricionales y alimentarias

- Una dieta adecuada a nuestras necesidades
- Un buen desayuno adecuado desde la mañana el compromiso
- La dieta equilibrada será aquella que además se ser sana es nutrientes

BIBLIOGRAFIA

- NUTRICION CLINICA